

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
муниципального образования г. Саяногорск  
средняя общеобразовательная школа № 2  
(МБОУ СОШ №2)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ №2  
*Н. С. Агишева*  
Приказ № 158-ОД от 30.08.2024 г.



## ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ для обучающихся возрастной группы 12-18 лет

Ответственный исполнитель: *Трофимова* Е. М. Трофимова

г. Саяногорск, 2024 г.

№ рецептур	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углево	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Сок	200	2	0	5,8	31,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>670</b>	<b>20,2</b>	<b>15,2</b>	<b>69,7</b>	<b>497,2</b>
	<b>Обед</b>					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3
54-4с	Рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14,5	14,6	8,1	221,9
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>33,7</b>	<b>27,2</b>	<b>116,5</b>	<b>844,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1490</b>	<b>53,9</b>	<b>42,4</b>	<b>186,2</b>	<b>1342</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод	Эн. ценность
		г.	г.	г.	ы г.	ккал
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-21м	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>41,5</b>	<b>13,1</b>	<b>63</b>	<b>536,6</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-2р	Котлета рыбная (горбуша)	100	17,5	6,6	8,6	163,6
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>34</b>	<b>19,7</b>	<b>118,2</b>	<b>785</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1450</b>	<b>75,5</b>	<b>32,8</b>	<b>181,2</b>	<b>1321,6</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Среда</b>	Масса	Белки	Жиры	Углевод	Эн. ценность
	<b>Завтрак</b>	г.	г.	г.	г.	ккал
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>27,1</b>	<b>30,7</b>	<b>48</b>	<b>576,3</b>
	<b>Обед</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>29,2</b>	<b>24,7</b>	<b>119,8</b>	<b>818,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1310</b>	<b>56,3</b>	<b>55,4</b>	<b>167,8</b>	<b>1394,6</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-7г	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,8
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>24,8</b>	<b>21,9</b>	<b>69,7</b>	<b>574,7</b>
	<b>Обед</b>					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-23м	Биточек из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>870</b>	<b>38,1</b>	<b>20,8</b>	<b>120</b>	<b>817,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1430</b>	<b>62,9</b>	<b>42,7</b>	<b>189,7</b>	<b>1392,5</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
618	Пудинг паровой с изюмом	150	20,6	13,2	35,1	341,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>29,8</b>	<b>19,7</b>	<b>71,7</b>	<b>584,7</b>
	<b>Обед</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15,5	2,4	209,3
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>33,4</b>	<b>29,7</b>	<b>102,5</b>	<b>810,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1320</b>	<b>63,2</b>	<b>49,4</b>	<b>174,2</b>	<b>1394,9</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Сок	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>665</b>	<b>16,6</b>	<b>14,9</b>	<b>92,1</b>	<b>570,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-20з	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5,9	6,8	12,5	134,6
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-7м	Шницель из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>37</b>	<b>29</b>	<b>125,1</b>	<b>908,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1475</b>	<b>53,6</b>	<b>43,9</b>	<b>217,2</b>	<b>1478,9</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-23м	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>34,4</b>	<b>14,2</b>	<b>85,4</b>	<b>608,1</b>
	<b>Обед</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	16,3	11,3	6,3	191,9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>32,3</b>	<b>28,7</b>	<b>102,1</b>	<b>794,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1350</b>	<b>66,7</b>	<b>42,9</b>	<b>187,5</b>	<b>1402,4</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>21,7</b>	<b>21,8</b>	<b>58,1</b>	<b>515,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,7	4,3	6,2	70,3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>28,9</b>	<b>25,8</b>	<b>111,4</b>	<b>793,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1250</b>	<b>50,6</b>	<b>47,6</b>	<b>169,5</b>	<b>1309</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1,7	4	1,7	50
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1
54-2м	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>25,2</b>	<b>24,6</b>	<b>64,8</b>	<b>582,2</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-17с	Суп из овощей	200	1,4	3,7	8,1	71,2
54-1г	Макаронные отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-6м	Биточек из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>31,7</b>	<b>26,2</b>	<b>115,1</b>	<b>820,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1360</b>	<b>56,9</b>	<b>50,8</b>	<b>179,9</b>	<b>1403,1</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	10	0,7	0,9	5,6	32,7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>39,6</b>	<b>15,7</b>	<b>70,5</b>	<b>581,6</b>
	<b>Обед</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-24м	Шницель из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>39,7</b>	<b>20,3</b>	<b>116,2</b>	<b>806,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1320</b>	<b>79,3</b>	<b>36</b>	<b>186,7</b>	<b>1387,7</b>